

Neiba SIA

Pilsrundāles vsk Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Pirmdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu		150 gr. (+/- 10%)	5,9	4,1	9,9	116
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Boloņas mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	7,7	14,3	3,9	188
Vārīti makaroni	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4,1	2,4	27,1	142
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,7	2,7	50
Upenu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	9,9	43
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			21,2	26,6	67,0	632

Otrdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07,A11	70 gr. (+/- 10%)	10,5	20,0	2,5	251
Vārīti kartupeļi		160 gr. (+/- 10%)	3,2	0,0	23,7	112
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1,0	1,9	3,5	36
Kīnas kāposta un dārzeņu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	2,3	3,1	5,5	62
Ogu ķīselis ar pienu	*A07	220 gr. (+/- 10%)	3,4	2,3	16,6	94
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			22,6	27,7	79,3	689

Tresdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zivju zupa	*A04	150 gr. (+/- 10%)	4,4	4,4	9,4	98
Sautējums "Mājas gaumē" ar sardeli	*A07,A10	230 gr. (+/- 10%)	9,7	14,9	24,6	280
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,4	4,5	0,4	45
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,9	5,2	60
Jāņogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,5	34
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			17,8	28,3	69,5	595

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepts vistas šķiņķītis		70 gr. (+/- 10%)	12,3	12,5	0,0	201
Vārīti rīsi	*A01	130 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	32,7	148
Brūnā mērce ar burkāniem	*A01,A07	45 gr. (+/- 10%)	1,0	1,3	3,0	31
Svaigu tomātu un gurķu salāti ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,8	2,2	1,4	29
Auzu pārslu krēms	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	2,1	6,5	10,4	109
Upēņu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	8,7	36
Dzērveņu morss		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,2	56
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			21,8	23,5	83,8	689

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa		150 gr. (+/- 10%)	2,2	2,6	10,9	80
Skābais krējums	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0,1	1,5	0,1	15
Gulašs	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	8,0	16,4	5,4	216
Kartupeļu biezenis	*A07	170 gr. (+/- 10%)	4,6	1,7	28,9	155
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu		60 gr. (+/- 10%)	1,1	3,5	4,1	57
Ogu kompots		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	11,4	36
Baltmaize	*A01,A07,A11	10 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,1	26
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Kopā :			18,4	26,4	74,3	638

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	101,8	132,4	373,9	3243

Sastādīja _____

Apstiprinu _____